

茂木健一郎 男性 40代 会社員

Q1、前々から、健康診断でメタボだと診断されて気にしてはいたが、ダイエットに詳しい人が周りにいなく、正しく成果のでるトレーニングが分からなかった為、自分からは積極的になれなかった。ただ社内に専門の高田さんが近くにいるので、いろいろ教えてくれたので、始めるきっかけを作ってくれました。

Q2、過去にコナミスポーツでの実績もあり、ボディーメイクの知識も豊富で、熱心に責任感を持って接して頂いたので、パーソナルトレーナーになって頂きました。

Q3、優しく、丁寧に5w1Hに沿って論理的に分かりやすい説明を頂いたので、自分も納得してトレーニングを続けられる事が出来ました。食事管理の部分で厳しい時もありましたが、常に熱心に指導して頂いたので、それに応えてなければならない思いも自分の中に芽生え、良い結果に繋がったと思います。

Q4 トレーニング開始3ヶ月後、約11キロ体重を落とす事が出来ました。その後は今でも自主的にジムに通い、高田さんのプライベートトレーニングを受けてから、1年6ヶ月以上経った今でも運動を続けています。しばらく、運動していないと逆に身体がだるく感じる所以、休日空いた時間には自然と足がジムに向くようになりました。心身共に以前に比べると健康です。

Q5 プライベートトレーニングを受ける前は目標に合った正しいトレーニング方法を知らなかった所以、中々成果が出ず途中で諦めてしまいましたが、プライベートトレーニングはトレーナーがその方に合った正しく、成果の出るトレーニング方法を一緒になって教えてくれるのでお薦めです。

特に日々の食事管理と運動のバランスが大事だと知りました。1人だとついつい自分に甘くなりやすいので、一緒になって食事管理までやってくれる、トレーナーが身近にいると無理なトレーニングやダイエットはしないので絶対に安心です。プライベートトレーニング後はいろいろ健康管理についてもトレーナーから教えて頂いたので、今では自己管理で健康を維持しています。これからの生活の中で、大変貴重なことを経験できたので、これからも末永く活かして行きたいと思います。